ACHTERGRONDINFORMATIE

ALCOHOL

Werkgroep Onderwijs

VAD-uitgave nr. 3, 1990

Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen G. Schildknechtstr. 9 1020 BRUSSEL 02/422.49.69

VAD

Colofon

V.A.D.

**Vereniging voor Alcohol-
en andere Drugproblemen**
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel (Laken)
Tel.: 02/422.49.69 - Fax: 02/422.49.79

Samenstelling:
Werkgroep Onderwijs
Waarn. Verantwoordelijke: Marijs Geirnaert

Redactie:
C. Baeten (CAD-Hasselt), W. Boers (VAD), M. De Bock (Primavera), C. De Bruyne (DJV), M. De Cooman-Hermans (Sobriëtas), M. Delbeke-De Valckeneer (Schoner Leven), I. De Vloedt, M. Lambert (KKAT), R. De Wulf (GVO-RUG), M. Geirnaert (VAD), H. Van Dromme (BRK), H. Vanhuele (CGGZ Oostende).

INHOUD

DIT IS EEN UITGAVE VAN DE WERKGROEP ONDERWIJS VAN DE
VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN, PAPENVEST 78, 1000 BRUSSEL, 02/511.08.51

WAT IS ALCOHOL ?

■ ■ ■

In de scheikunde kent men een groot aantal alcoholen,o.a. ethyl-, methyl- en amylalcohol. De alcohol die geschikt is voor consumptie, is ethylalcohol (ethanol). In het vervolg bedoelen we met "alcohol" dan ook telkens ethylalcohol.

In pure vorm is dit een reuk- en smaakloze vloeistof die een brandend gevoel geeft bij inname. Het soortelijk gewicht is 0,8; een liter pure alcohol weegt dus 800 g.

HOE ONTSTAAT ALCOHOL ?

Alcohol ontstaat door gisting van natuurlijke suikers die in granen en fruit zitten. De gistcellen zetten druivesuiker (glucose) om in alcohol(2) [+].

$C_6H_{12}O_6$	glucose
↓	
$2\ C_2H_5OH + 2CO_2$	alcohol + kooldioxyde

Als we het over alcohol als genotmiddel hebben, bedoelen we in feite de alcoholhoudende dranken. De specifieke kleur, reuk en smaak van deze dranken worden bepaald door de gebruikte grondstoffen.

Er zijn drie soorten alcoholhoudende dranken : bier, wijn en gedistilleerde (sterke) dranken.

Bier wordt gemaakt door een brouwsel van granen (gerst, tarwe...), waaraan o.a. hop wordt toegevoegd, te laten gisten.

Wijn bekomt men door het sap van druiven of van andere vruchten (kersen, peren, appels, pruimen) te laten gisten.

Sterke drank wordt gemaakt door de na gisting ontstane vloeistof (bier of wijn) te verhitten, waardoor het water van de alcohol gescheiden wordt. Alcohol kookt en verdampt namelijk bij een lagere temperatuur (78,5°) dan water. Door de alcoholdamp door een gekoelde buis te laten lopen, condenseert hij tot een vloeistof die voor bijna de helft uit pure alcohol bestaat.

De concentratie alcohol in een drank wordt uitgedrukt in graden (=percentage zuivere alcohol) (3,17).

• Bier	gemiddeld 6°
• Luxebier	9° tot 12°
• Wijn	10° tot 18°
• Aperitief	ca. 18°
• Sterke drank	20° tot 45° (soms zelfs meer)

Uit een liter van deze produkten schenkt men ongeveer het volgende aantal glazen :

• Bier	4 glazen van 250 cc
• Wijn	8 glazen van 125 cc
• Aperitief	13 glazen van 77 cc
• Sterke drank	30 glazen van 33 cc

Per glas betekent dit:

• Bier	250 cc à 6° = 15 cc 15 cc x 0,8 (soortelijk gewicht alcohol) = 12 g pure alcohol
• Wijn	125 cc à 11° = 13,75 cc = 11 g pure alcohol
• Aperitief	77 cc à 18° = 13,86 cc = 11,09 g pure alcohol
• Sterke drank	33 cc à 45° = 15 cc = 12 g pure alcohol

Ieder glas alcoholhoudende drank bevat dus ongeveer evenveel zuivere alcohol. Wel worden er

---

\+ *De cijfers in de tekst verwijzen naar de bibliografielijst op pagina 21.*

soms dubbele porties gegeven:het Engelse "pint" van 500 cc, 330 cc zwaar bier, een dubbele whisky enz.

Ook andere dranken en voedingsmiddelen kunnen kleine hoeveelheden alcohol bevatten. Brood bevat alcohol, die tijdens de gisting ontstaat maar later verdampt; in vers brood zitten nog resten. Fruitsap gist altijd en kan zo tot 1° alcohol bevatten.

Alcoholvrije en -arme bieren en wijnen zijn alcoholische dranken waaruit de alcohol na het gistingsproces grotendeels is verwijderd (alcoholvrij: minder dan 0,1° ; alcoholarm: 0,1° tot 0,5°).

WAT GEBEURT ER IN ONS LICHAAM ALS WE ALCOHOL GEBRUIKEN ?

■ ■ ■

OPNAME

Alcohol wordt zeer vlug langs de maag en vooral de darmen in het bloed opgenomen. Deze opslorping gebeurt tussen de 30 en 60 minuten na inname. Die duur is korter bij vrouwen en jongeren. Sommige factoren versnellen de opslorping:

- een hoge concentratie alcohol in de gebruikte drank
- gebruik op een lege maag
- letsels in de maag
- ziektetoestand van het spijsverteringsstelsel.

Alcohol wordt in heel het lichaam verspreid. Hij dringt het beste door in de vochtigste gedeelten (bloedsomloop, hersenen...), het minst goed in de spieren en vooral in de vetweefsels.

Omdat de verhoudingen tussen deze componenten individueel verschillen, verschilt ook de opnamecapaciteit per kg lichaamsgewicht. Dit wordt uitgedrukt in de verdelingscoëfficiënt: gemiddeld 0,7 voor mannen en 0,6 voor vrouwen.

Een vrouw heeft meestal relatief meer vetweefsels dan een man en dus minder lichaamsvocht waarin de alcohol verspreid kan worden (resp. ca. 60 en 50 % van het totale lichaamsgewicht). Alcohol vermengt zich ook met de lucht in de longen. Twee liter uitgeademde lucht bevat precies evenveel alcohol als één ml. bloed. Om deze reden kan men het alcoholgehalte in het bloed (alcoholemie) bepalen met behulp van een blaastest.

De alcoholemie is afhankelijk van het gewicht van de persoon,de verdelingscoëfficïent (geslachtelijk en individueel bepaald) en de opgenomen hoeveelheid alcohol.

WERKING VAN ALCOHOL

Alcohol verdooft het centrale zenuwstelsel. Alle delen van de hersenen worden erdoor beïnvloed,ook de hersenschors, waar onze handelingen en emoties bestuurd worden. Dit besturen gebeurt vaak door remmende invloeden. Alcohol verlamt dus ook deze remmende invloeden, zodat we ons door een kleine hoeveelheid alcohol gestimuleerd kunnen voelen. We kunnen dan stoutmoedig en actief worden, maar ook zorgeloos, rustig, kalm, slaperig, ontspannen.... Bepaalde onderzoekingen lijken er nu echter toch op te wijzen dat kleine hoeveelheden alcohol ook rechtstreeks stimulerend kunnen werken.

Indien we meer drinken, vermindert het reactievermogen. We horen en zien minder scherp, terwijl anderzijds het zelfvertrouwen toeneemt.
Nog meer alcohol tast het deel van de hersenen aan dat de spierbewegingen regelt. We verliezen de controle over onze bewegingen en het coördinatievermogen vermindert. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen. Indien we nog blijven doordrinken, worden ook de diepst gelegen delen van de hersenen verdoofd. Hier ligt het stuurcentrum van de automatische spierbewegingen (b.v. hart en longen). Verdoving van deze spierbewegingen kan leiden tot hart- en ademhalingsstilstand met coma en zelfs de dood als gevolg.

Wie alcohol gedronken heeft, kan de dag erna last hebben van vermoeidheid, hoofdpijn, misselijkheid en hevige dorst, een "kater" (19). De dorst ontstaat door de verhoogde urineafscheiding onder invloed van alcohol (zie verder).

Alcohol kan ook het besef van fysische vermoeidheid tegengaan, zodat men langer doorfeest dan men eigenlijk kan.

Vandaar de vermoeidheid en de hoofdpijn achteraf. De misselijkheid is vooral te wijten aan diverse chemicaliën in de dranken (vooral bier en rode wijn). Bovendien is het mogelijk dat 's ochtends een deel van de alcohol in het bloed nog niet geëlimineerd is.

Na het drinken van alcohol slaapt men onrustig.

Het borreltje voor het slapen gaan kan dus enkel psychologisch een gunstige invloed op de nachtrust hebben.(17)

ELIMINATIE

De eliminatie van alcohol gebeurt slechts in geringe mate door uitscheiding langs het speeksel, de ademhalingswegen, de urinewegen en de zweetklieren. Hierdoor wordt slechts 5 à 10 % van de ingenomen alcohol verwijderd. De rest moet door de lever verwerkt worden.

De lever is een zeer belangrijk orgaan met verschillende functies (stofwisseling, samenstelling van het bloed, afscheiding, ontgifting...). Voor al deze functies is hij uitgerust met enzymen. Elk daarvan speelt een rol in de scheikundige reacties van stoffen die naar de lever gevoerd worden. Het enzyme ADH (alcoholdehydrogenase) zorgt voor de verwerking van ongeveer 75 % van de te verwerken alcohol (bij matig gebruik). Hoeveelheid en werkritme van dit enzyme zijn erfelijk bepaald. Mensen met veel ADH kunnen goed tegen alcohol; mensen met weinig ADH kunnen ziek worden van de kleinste hoeveelheid alcohol. ADH werkt bij jongeren; op latere leeftijd (vanaf 50 jaar) en bij lichamelijke en geestelijke verzwakking minder goed. Deze mensen verdragen dus minder goed alcohol.

Het MEOS (microsomaal ethanol oxydatie systeem) verwerkt de overblijvende 25 %. Bij groter alcoholverbruik verhoogt dit systeem zijn werking en tempo. Zo kan men steeds beter tegen alcohol.

De catalase peroxyde is het derde afbraaksysteem. Dit treedt pas in werking bij alcoholisten en veroorzaakt belangrijke schade aan en vernieling van weefsels en cellen.

Het lichaam van een volwassen man kan ongeveer 0,15 g alcohol per kg gewicht per uur verwerken. Een man van 70 kg kan op een uur (70 x 0,15 =) 10,5 g pure alcohol verwerken.

Voor één glas alcoholhoudende drank (ca. 12 g pure alcohol) heeft hij dus meer dan een uur nodig. De eliminatie van alcohol begint dadelijk, nog voor de volledige geconsumeerde hoeveelheid in het lichaam verspreid is. Gedurende ca. een half uur wordt er meer alcohol opgenomen dan er afgebroken wordt: de alcoholemie stijgt. Nadien draait de verhouding om en na hoogstens een uur wordt er enkel nog afgebroken: de alcoholemie daalt. Wanneer men een tweede glas drinkt voor het eerste verwerkt is, kan deze tweede hoeveelheid alcohol niet dadelijk afgebroken worden. De opname gebeurt echter wel, even snel als bij het eerste glas: de alcoholemie stijgt dus sneller en meer. Voor de afbraak van het tweede glas zal het lichaam meer tijd nodig hebben dan voor het eerste.

Wie veel drinkt kan zeer lang onder invloed verkeren. Ook de dag nadien kan het nog gevaarlijk zijn om zich in het verkeer te begeven (17).

HET ADH-AFBRAAKPROCES (2,3)

$2\ CH_3CH_2OH + O_2$	alcohol + zuurstof
↓ alcoholdehydrogenase	
$2\ CH_3COH + 2H_2O$	acetaldehyde + water
$2\ CH_3COH + O_2$	acetaldehyde + zuurstof
↓ acetaldehydedeshydrogenase	
$2\ CH_3COOH$	azijnzuur
↓	
acetyl CO A	Co = coënzyme
↓	
CO_2H_2O	kooldioxyde + water

VOEDINGSWAARDE VAN ALCOHOL

■ ■ ■

Een gram zuivere alcohol levert 30 kilojoules (7 kilocalorieën) op aan energie. Bovendien bevatten vele alcoholische dranken nog koolhydraten, die zelf ook nog energie leveren. Alcohol bevat geen eiwitten, mineralen of vitaminen. In bier zit wel een beetje vitamine B2. Alcohol wordt prioritair uit het lichaam verwijderd. De brandstoffen uit de gewone voeding (koolhydraten en vetten) worden daarom voorlopig niet verwerkt en worden opgeslagen in vetdepots. Alcohol kan dus onrechtstreeks dik maken.

Meer en meer mensen die op hun lichaamgewicht letten, zien daarom in dat ze best, naast de sterk suikerhoudende frisdranken ook alcohol zouden mijden.

De laatste jaren wordt hierop ook ingespeeld met een steeds groeiend aanbod aan minerale waters, fruitsappen, caloriearme frisdranken, alcoholvrije bieren en wijnen.

Ernstiger wordt het als men de gewone voeding gedeeltelijk of geheel gaat vervangen door alcoholhoudende dranken. Men kan dan nog wel voldoende energie krijgen, maar er zal snel een tekort ontstaan aan eiwitten, mineralen en vitaminen. Alcohol lest de dorst tijdelijk, maar laat hem sneller en heviger terugkomen. De produktie van urine in de nieren wordt namelijk geregeld door een hormoon dat de wateruitscheiding kan afremmen.

Zo kan voorkomen worden dat het lichaam uitdroogt. De alcohol in het bloed zet de werking van dat hormoon stop, zodat er meer urine geproduceerd wordt. Hoe meer alcohol er gedronken wordt, hoe meer vocht het lichaam door de produktie van urine verliest, waardoor het dorstgevoel uiteraard sneller en heviger terugkomt.

Alcohol verwarmt niet. Alcohol verwijdt de haarvaten net onder de huid, waardoor ze meer bloed kunnen vervoeren; dit geeft een gevoel van warmte, maar in feite gaat er warmte verloren.

Alcohol geeft geen kracht. Wel kunnen tekenen van vermoeidheid geremd worden. Men heeft dan het gevoel dat men harder en langer kan werken.(17)

GESCHIEDENIS VAN ALCOHOLGEBRUIK

■ ■ ■

BIER

Bier is één van de oudste bekende dranken. Reeds 6000 jaar geleden dronk men het in Egypte en Mesopotamië.
In Europa kenden de Germanen en de Kelten het ook. Bier verving lange tijd water als belangrijkste drank en West-Europa, omdat het drinkwater van zeer slechte kwaliteit was. De alcohol in het bier desinfecteerde, zodat geen ziekten overgedragen konden worden.

WIJN

De wijnbouw ontstond in het Nabije Oosten en verspreidde zich in de Oudheid over het gehele Middellandse Zee-gebied. De Romeinen brachten de wijnstok naar Gallië (Frankrijk). In Noord-Europa kon, omwille van het te koude klimaat, geen wijn verbouwd worden. Vanaf de 17de eeuw werd ook in de door Europeanen gekoloniseerde streken wijn verbouwd: Zuid-Amerika, Californië, Zuid-Afrika.

STERKE DRANK

De techniek van het distilleren werd pas in de Middeleeuwen door de Arabieren ontwikkeld voor medische doeleinden. De kruisvaarders brachten de sterke drank mee naar Europa, waar hij snel populair werd. Vooral in barre en koude streken werd het de meeste gebruikte drank. Sterke drank werd daar dan ook dikwijls gewoon 'water' genoemd : wódka (Russisch), uisce (Schots),..

ONTWIKKELING IN DE 2OSTE EEUW

In de vorige eeuw was het alcoholverbruik enorm hoog geworden. Vooral in de lagere klassen kwam er zeer veel alcoholisme voor. Daarom ontstonden er in vele landen rond de eeuwwisseling bewegingen tegen drankmisbruik.
Vaak propageerde men zelfs een volledig verbod op alcoholische dranken. Dit kon omdat er aanvaardbare alternatieven ter beschikking waren gekomen (zuiver drinkwater, mineraalwater, fruitsap, koffie, thee...). In de Verenigde Staten leidde deze beweging tot de 'drooglegging' in de jaren '20. Wanneer echter bleek dat het alcoholverbod de criminaliteit in de hand werkte, trok men het weer in. In andere landen (b.v. Nederland en, in mindere mate, België) hadden de acties een scherpe daling van het alcoholgebruik tot gevolg. In België schakelde men massaal over van jenever naar het toen minder schadelijk geachte bier. In de Romaanse landen (vooral Frankrijk) bleef het gebruik schrikbarend hoog. Rond 1960 zat België met een jaarlijks verbruik per persoon van 6 à 7 liter zuivere alcohol in de middenmoot (Frankrijk: 18 liter; Nederland: 3 liter). Tussen 1960 en 1980 steeg het alcoholgebruik in België en in de meeste andere Westerse landen zeer snel. De oorzaak hiervan is wellicht de stijgende koopkracht.

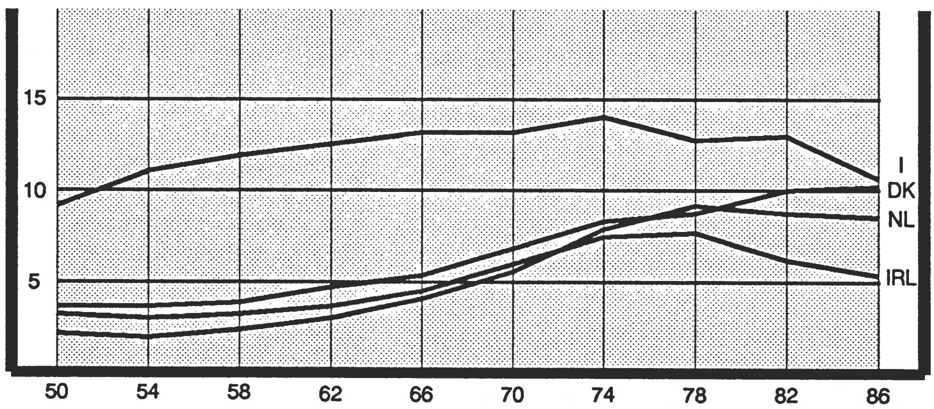
Het verbruik in Frankrijk is, ondanks een gevoelige daling, nog altijd het hoogste van de negen onderzochte landen. Italie kende een belangrijke stijging in de jaren '50 en '60, maar na 1975 liep het gebruik er terug.

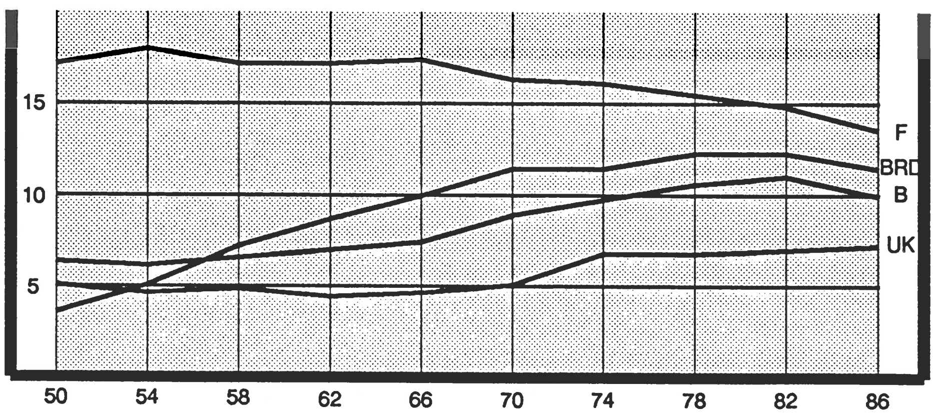
In Duitsland was het alcoholverbruik na de oorlog op een vrij laag niveau gekomen; het Wirtschaftswunder zorgde echter voor een pijlsnelle toename tot rond 1970. In de jaren '70 stabiliseerde het verbruik zich op een hoog peil en in de jaren '80 is er een lichte daling waar te nemen. De consumptiecijfers van Luxemburg zijn sterk afhankelijk van toerisme, zodat er weinig conclusies uit getrokken kunnen worden. Het Belgisch verbruik was tot 1963 stabiel rond 6 à 7 liter. Op vijftien jaar kwam er een stijging tot net onder de 11 liter. Vanaf 1984 is er een voorzichtige daling merkbaar. De

• alcoholgebruik per persoon per jaar (in liters zuivere alcohol) (10, 15) •

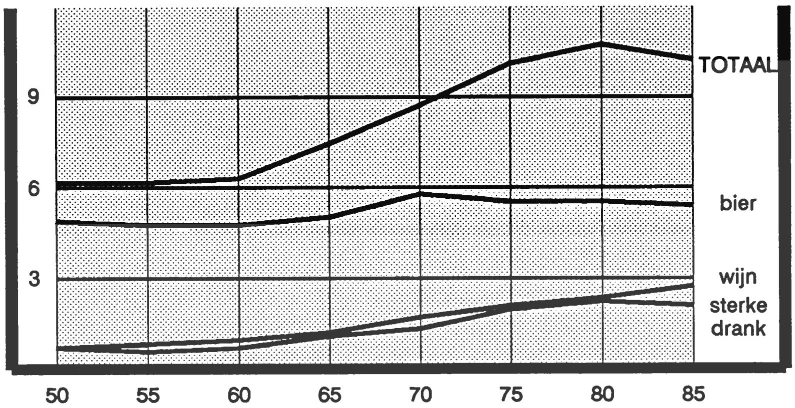
	BELGIE	NEDERLAND	FRANKRIJK	B.R.D.	VER. KON.	U.S.A.	DENEMARK.
1960	6.4	2.6	17.5	6.8	4.2	5.2	4.2
1965	7.5	4.2	17.3	9.3	4.6	5.6	5.0
1970	8.9	5.6	16.2	10.3	5.1	6.7	6.8
1975	10.1	8.7	16.1	11.3	6.6	7.6	9.1
1980	10.8	8.8	14.9	11.4	7.1	8.2	9.1
1985	10.5	8.5	13.3	10.8	7.1	8.0	9.9
1988	10.0	8.3	13.3	11.5	7.4	7.5	9.7

• alcoholverbruik 1950-1986 in België, Nederland, Luxemburg, Frankrijk, Bondsrepubliek Duitsland, Verenigd Koninkrijk, Ierland, Italië en Denemarken •





• gebruik van alcoholhoudende dranken in België 1950-1986: geconsumeerde hoeveelheid • bier, wijn en sterke drank per persoon per jaar, omgerekend naar zuivere alcohol



Denen hebben hun alcoholverbruik sinds 1958 zowat verdrievoudigd en lijken daar vooralsnog niet op terug te komen. In Nederland was de consumptie onder invloed van de matigheidsbeweging zeer laag gehouden. Vanaf 1955 begon men met een snelle inhaalbeweging; in de jaren 1980 lijkt het gebruik zich te stabiliseren rond de 9 liter (4 tot 5 keer zoveel als oorspronkelijk). In Groot-Brittannië begon de consumptie te stijgen in het begin van de jaren '70. Vanaf 1976 bleef het gebruik stabiel op het relatief lage niveau van 7 liter.

De Ieren, die de naam hebben stevige drinkers te zijn, blijken heel wat matiger dan de andere Europeanen. Er was wel een sterke stijging van het verbruik tussen 1960 en 1975, maar in de jaren '80 was er een even snelle daling.
In 1986 dronk een volwassene in Europa gemiddeld ongeveer drie glazen wijn, bier of sterke drank per dag; in 1950 waren er dat geen twee.

HUIDIG ALCOHOLGEBRUIK IN BELGIE

De totale consumptie van alcoholhoudende dranken per persoon bedroeg in 1986 in België ca. 8 liter sterke drank, 120 liter bier en 22 liter wijn. Dit betekent 10,3 liter zuivere alcohol per persoon per jaar (= gemiddeld 3 glazen drank per volwassene per dag). De consumptie van wijn en sterke drank is de laatste 30 jaar meer dan verdrievoudigd, terwijl die van bier slechts licht is gestegen. Waar in 1950 nog ruim drie kwart van de geconsumeerde alcohol in de vorm van bier gedronken werd, is dit in de jaren 1980 nog nauwelijks de helft.

Zowat 20 % van de mannelijke en 40 % van de vrouwelijke bevolking drinkt nooit of zeer uitzonderlijk alcohol. Respectievelijk 30 % en 10 % drinkt er iedere dag. Ongeveer 50 % in beide groepen drinkt af en toe (1).

De meeste jongeren komen reeds vroeg in contact met alcohol. Op 14 jaar heeft ruim twee derde al wel eens gedronken. Op 20 jaar heeft slechts 3 % nog nooit alcohol gebruikt. Er wordt niet alleen vaak gedronken, maar ook (soms) veel: de meeste jongeren zijn wel minstens eens per jaar dronken. Toch ligt zowel frequentie van gebruik als geconsumeerde hoeveelheid meestal onder die van de volwassenen. Alcoholisme komt bij jongeren zelden voor, ook wel omdat dit meestal het gevolg is van een langdurig proces. Wel kunnen zij al vroeg gewoonten aannemen (dagelijks gebruik,rijden onder invloed,...) die risicosituaties scheppen of hen later in moeilijkheden brengen.

Het drinkgedrag van jongeren spiegelt zich grotendeels aan dat van de volwassenen. Ook voor jongeren is bier dus de meest gebruikte drank,

vooral op café. Wijn en aperitief worden vooral thuis en bij feestelijke gelegenheden gedronken. Sterke drank werd tot voor kort nauwelijks door jongeren geconsumeerd, maar de laatste jaren lijkt daar verandering in te komen. Vooral de modieuze coctails kennen bij bepaalde groepen een groot succes. Dit heeft wellicht veel te maken met de afschaffing van de wet Vandervelde, die de verkoop van sterke drank in cafés verbood (10,11).

ECONOMISCHE ASPECTEN

■ ■ ■

In de meeste Westerse landen is de produktie van alcoholhoudende dranken een belangrijke economische sector geworden. In België zijn het vooral de grote brouwerijen die heel wat werkgelegenheid verschaffen (ca. 12.000 arbeidsplaatsen); ieder jaar wordt er immers een 13 à 14 miljoen hectoliter bier gebrouwen. Meer dan 2 miljoen hectoliter daarvan wordt uitgevoerd (vooral naar Frankrijk). België voert ongeveer 1 miljoen hectoliter per jaar in (vooral uit Engeland en Denemarken). Een groot deel van het hier geproduceerde of ingevoerde bier vindt zijn weg naar de gebruiker via de horecasector, de rest via de kleinhandel. Caféhouders, restaurantuitbaters, winkeliers, enz. zijn dus in meerdere of in mindere mate aangewezen op de inkomsten uit de verkoop van bier en andere alcoholhoudende dranken.

Deze uitgebreide economische activiteit bezorgt de staatskas aanzienlijke inkomsten door de heffing van invoerrechten, accijnzen en B.T.W. (samen meer dan 20 miljard fr. per jaar) (5). De wet van 28 december1983 laat de verkoop van sterke drank (meer dan 22^0) in drankgelegenheden toe, mits men in het bezit is van een vergunning, die uiteraard betaald moet worden (tot 40.000 fr. per jaar) (14). Maar toch is de economische balans van het alcoholgebruik niet zo uitsluitend positief. Overdreven alcoholconsumptie leidt immers tot werkverzuim, verkeersongevallen, gezondheidsproblemen, vandalisme,...

Bierproduktie in België : (10)

1981	13 811 000 hl
1982	14 629 000 hl
1983	14 224 000 hl
1984	14 311 000 hl
1985	13 931 000 hl
1986	13 715 000 hl

Dit kost geld aan ondernemingen, ziekenfondsen,verzekeringsfirma's, enz. Studies in Canada (4) waar het alcoholverbruik een derde lager is dan in België) wijzen op een uiteindelijke kosten-batenverhouding van 2:3. Dit zou betekenen dat twee derde van de alcoholinkomsten van de staat weer uitgegeven moeten worden aan de gevolgen van alcoholmisbruik. Bovendien nemen bij stijgende consumptie de kosten sneller toe dan de baten, zodat de verhouding in België nu wellicht ongeveer 1:1 is. Deze berekening wordt bevestigd door de Franse cijfers (12). De zeer hoge alcoholconsumptie in Frankrijk bezorgde de staat in 1983 ca. 10,7 miljard FF inkomsten. Het Ministerie van Volksgezondheid schatte voor datzelfde jaar de kosten van het alcoholmisbruik echter op 17,4 miljard FF.

Het percentage van de bevolking dat alcoholproblemen heeft, is blijkbaar afhankelijk van het totale alcoholgebruik. Sully Ledermann heeft in de jaren 1950 de zogenaamde Ledermann-curve ontworpen, die deze relatie weergeeft. Ledermanns manier om, uitgaande van de gemiddelde consumptie, het aantal alcoholisten te berekenen, heeft veel kritiek gekregen. Maar in elk geval bleek duidelijk dat een preventieve aanpak van alcoholproblemen moet beginnen bij de rol van alcohol in de maatschappij. Als men alcoholproblemen en de ermee gepaard gaande kosten wil vermijden, moet men streven naar een aanzienlijke vermindering van het gemiddelde verbruik. Een vermindering van de economische activiteit in de alcoholindustrie -met een ermee gepaard gaand verlies aan werkgelegenheid en belastingsinkomsten- zou daar de prijs van zijn.

Overigens zou bij een eventuele vermindering van de alcoholconsumptie de economische activiteit in de betrokken sectoren niet noodzakelijk stilvallen, maar zich wel verplaatsen.

De consumenten zouden kunnen overschakelen op alcoholvrije dranken, wat niet noodzakelijk inkomensverlies voor de horecasector en de kleinhandel hoeft mee te brengen. Vermindering van produktie en verlies van werkgelegenheid in brouwerijen kan gecompenseerd worden door een uitbreiding bij frisdrankproducenten. Deze tendens is trouwens de laatste jaren reeds duidelijk merkbaar:

de licht dalende alcoholconsumptie wordt ruimschoots opgevangen door de snel stijgende verkoopscijfers van frisdrank (1982-1987: + 14 %), fruitsap ('82-86: 20 %) en vooral mineraal water ('82-87: 27%) (18). De alcoholindustrie ziet dit met lede ogen aan en tracht het marktaandeel te verdedigen: zowel het aandeel van het eigen merk als dat van de alcoholische dranken in het algemeen. Zij doet dit vooral door reclame.

ALCOHOL EN RECLAME

In België is er, in tegenstelling tot in Nederland, geen wettelijke reglementering voor alcoholreclame. Voor tabak is die er wel, maar die wordt voortdurend handig omzeild.

De producenten van alcoholhoudende dranken beweren vaak dat hun reclame geen verhoging van de alcoholconsumptie beoogt, maar enkel een versteviging of uitbreiding van het aandeel van het eigen merk binnen de bestaande totale alcoholconsumptie. Op korte termijn beschouwd, lijkt het inderdaad zo te zijn dat een reclamecampagne voor bieren vooral de gebruikers ervan bevestigt in hun keuze en de gebruiker van bier aanspoort om over te schakelen.
Niet-drinkers behoren niet tot de directe doelgroep van advertenties voor bier of sterke dranken. Evenmin worden drinkers expliciet aangespoord tot excessief drinken. Maar toch wordt in de alom aanwezige alcoholreclame telkens weer het beeld bevestigd van een maatschappij waarin alcoholgebruik normaal is.

Het is opvallend dat men in deze reclame sterk de nadruk legt op bestaande clichés en vooroordelen m.b.t. alcoholgebruik. Ook T.V.-series maken onrechtstreeks reclame voor alcohol door het gebruik ervan telkens weer te associëren met gezelligheid, overwinnen van stress, e.d. Jongeren zullen daardoor gemakkelijker en vroeger overhaald worden om te beginnen drinken; wie reeds drinkt, kan ongemerkt meer gaan drinken onder invloed van de voortdurende suggestie.

De stijging van het alcoholgebruik in de laatste tientallen jaren moet wellicht in niet geringe mate toegeschreven worden aan de intensieve reclame. Dit heeft de Brusselse gemeente Sint-Gillis er in mei 1988 toe aangezet om een politiereglement uit te vaardigen dat verbiedt affiches aan te plakken "die als doel hebben de jongeren aan te zetten tot het verbruik van tabak of alcohol".

Het sterk toegenomen gebruik van wijn wordt wel eens aangehaald als bewijs dat het niet de reclame is die het alcoholgebruik stimuleert. Voor wijn wordt immers principieel geen reclame gemaakt. Wijn kreeg echter wel een efficiënte publiciteit via reclame voor andere produkten (kaas, toerisme,...) en zich elitair voordoende tijdschriften en clubs die informatie geven over wijnstreken, wijnproeven e.d. Deze meer subtiele en intellectuele aanpak beantwoordt aan het goed in de markt liggende imago dat men wil creëren en is volledig aangepast aan de doelgroep. Het succes van deze vorm van publiciteit heeft de bierproducenten aangespoord om dezelfde weg op te gaan. Vele biersoorten worden dan ook meer en meer voorgesteld als exclusieve luxeprodukten.

WAAROM DRINKEN MENSEN ALCOHOL ?

■ ■ ■

De overgrote meerderheid van de jongeren begint op een zekere leeftijd alcoholische dranken te gebruiken. Zelden smaakt het eerste glas bier of wijn echt lekker. Maar toch geven de meesten het alcoholgebruik niet op na deze eerste poging. De sociale druk om te drinken is immers vrij groot. De meeste volwassenen drinken alcohol, zeker bij feestjes e.d.
Niet alcoholische dranken als fruitsap of limonade worden dikwijls enkel als een kinderdrank voorgesteld. Het leren drinken van alcohol wordt beschouwd als een haast onontbeerlijke stap in de volwassenwording. Vaak krijgt men zijn eerste glas dan ook in familiekring, als een soort initiatierite ("Nu ben je oud genoeg om mee wijn te drinken...").

De meeste ouders wensen niettemin het drinkgedrag van hun kinderen onder kontrole te houden. Veel jongeren ervaren deze houding als ambigu; enerzijds sporen zij vaak strenge limieten op het verbruik, zodat een zelfstandig drinkgedrag nagenoeg onmogelijk gemaakt wordt. Niet zelden zijn deze limieten veel lager dan wat zij zichzelf toestaan, wat uiteraard niet geloofwaardig overkomt. Ook binnen hun eigen kring van leeftijdsgenoten worden jongeren aangespoord om te drinken. Alcohol drinken staat dan stoer en volwassen. Dikwijls wordt gepocht met een grote vertrouwendheid met alcoholgebruik om het aanzien in de groep te verhogen en om de zelfstandigheid tegenover de ouders te beklemtonen. Alcoholgebruik kan dus voor de jongeren zowel een manier zijn om de volwassenen te imiteren als een om er zich tegen af te zetten, door aan de matigende controle van de ouders te ontsnappen. Zodra men gewend is aan het gebruik van alcoholische dranken, drinkt men om verschillende redenen alcohol :

- omwille van de smaak: velen vinden een pintje of een glas wijn gewoon lekker.
- omdat het nu eenmaal de gewoonte is: het is gemakkelijk om te drinken wat iedereen drinkt. Bier of wijn is vaak de meest voor de hand liggende drank en men kan het als vervelend ervaren daarvan te moeten afwijken.
- om te ontspannen: door zijn verdovende werking kan alcohol sommige mensen helpen om zich wat losser en zorgelozer te gedragen, om verlegenheid te overwinnen en om gemakkelijker te praten.

Indien de gebruikte hoeveelheid beperkt blijft, kan men alcohol beschouwen als een genotsmiddel in de volle betekenis van het woord. Wanneer men echter te veel gebruikt, worden de sociale contacten eerder gestoord dan bevorderd, proeft men de drank nog nauwelijks en kan men de controle over zichzelf en over het drinken verliezen. Meestal komt men ongewild tot een te hoog alcoholverbruik sociale druk, stress, psychische problemen, drinken uit louter gewoonte,... kunnen er toe leiden dat men geleidelijk meer gaat drinken. De "gevarengrens" is overigens voor iedereen verschillend. Als men bewust kiest voor een hoog alcoholgebruik, is dit meestal omwille van de verdovende effecten en de dronkenschap. In sommige kringen bedrinkt men zich b.v. vaak in groep, gewoon voor het "plezier" dat men kan beleven. Maar ook alleen kan men dronkenschap zoeken om verdriet of problemen te vergeten, uit verveling of onmacht. Deze motivaties om te drinken kunnen vrij snel resulteren in zware moeilijkheden. Buiten de minderheid met een hoog alcoholverbruik en de meerderheid matige drinkers is er nog een vrij grote groep die zelden of nooit alcohol drinkt. Zowat één op tien volwassenen is geheelonthouder en één op vijf drinkt zeer zelden.

Deze mensen drinken liever geen alcohol om de meest diverse redenen:

- omdat de smaak hen niets zegt. Zij vinden fruitsap of frisdranken gewoon lekkerder;
- omdat zij niet houden van de effecten van alcohol. Zij willen hun stemming niet laten beïnvloeden door wat zij drinken;
- om gezondheidsredenen. In vele omstandigheden kan alcohol zeer schadelijk zijn, b.v. als men geneesmiddelen neemt of tijdens de zwangerschap;
- omwille van hun religieuze of andere overtuiging. Sommige godsdiensten wijzen het gebruik van alle drugs (b.v.: de Mormonen drinken ook geen koffie of thee) of specifiek van alcohol (b.v.: de Islam; men is in sommige Islamitische landen toleranter voor hasjisj dan

voor alcohol) af, omdat de mens erdoor van zijn rationaliteit beroofd zou worden of omdat zij ieder gevaar van verslaving willen weren;

- omdat zij vroeger alcoholproblemen gehad hebben en die hebben kunnen oplossen door het drinken te stoppen;
- omdat zij in hun omgeving mensen met drankproblemen kennen en deze willen bijstaan;
- omdat zij door ervaringen in het verleden een weerzin tegen alcohol gekregen hebben (b.v. dronkenschap van de ouders).

Als gastheer of -vrouw is het best er altijd rekening mee te houden dat uw gast om één of meerdere van deze redenen geen alcohol wenst te gebruiken. Ook kan het zijn dat hij/zij net geen zin heeft in alcohol, nog met de wagen moet rijden of aan sport wil doen. Niet-alcoholische dranken behoren daarom altijd als volwaardig alternatief aangeboden te worden. De laatste jaren is er een enorme keuze aan alcoholvrije dranken in de handel gekomen: minerale waters, suikerhoudende frisdranken (cola, limonade,...), de meest diverse fruitsappen en nectars, melkprodukten,alcoholvrije bieren en wijnen, warme dranken (koffie, cacao, thee, kruidenthee,...). Wie geen alcohol drinkt heeft dus nog geen grote keuzemogelijkheid. En waarom niet eens een alcoholvrije cocktail?

BELGISCHE WETGEVING IN VERBAND MET ALCOHOL

■ ■ ■

- **De wet Vandervelde van 29 augustus 1919 op het regime van de alcohol.**

Deze wet verbood de verkoop van "ter plaatse te gebruiken sterke drank" in alle voor het publiek toegankelijke plaatsen en ook het verbruik zelf (b.v. op de openbare weg).
De verkoop van "niet ter plaatse te verbruiken dranken" werd verboden, tenzij het om twee liter of meer ging. In drankgelegenheden of het eraanpalende woonhuis was het verboden sterke drank voorhanden te hebben. Het begrip "sterke drank" werd vanaf 1965 begrepen als "meer dan 22^{0}". Voor overtredingen van deze wet konden enkel kleine geldboeten opgelegd worden; overtredingen kwamen dan ook heel dikwijls voor. De wet Vandervelde werd opgeheven en vervangen door de wet van 28 december 1983.

- **De wet van 28 december 1983 betreffende het verstrekken van sterke drank en betreffende het vergunningsrecht.**

Deze wet bevestigt de verbodsbepalingen i.v.m. drankgelegenheden van de wet Vandervelde, maar voorziet daarnaast de mogelijkheid om, onder bepaalde voorwaarden, tegen betaling een vergunning te bekomen om toch sterke drank te schenken. Wie zo'n, door de Minister van Financiën verleende, vergunning bezit mag een bord uithangen dat in zijn drankgelegenheid sterke drank verkocht mag worden. Een vergunning kost, afhankelijk van de huurwaarde van de drankgelegenheid, 12.000 tot 40.000 fr. per jaar.

- **De wet van 11 november 1939 betreffende de beteugeling van de dronkenschap.**

Deze wet stelt strafbaar: in een openbare plaats in staat van dronkenschap te worden bevonden; dronkenmakende dranken op te dienen aan een persoon die kennelijk dronken is; zonder aannemelijke reden dronkenmakende dranken opdienen aan minderjarigen beneden de 16 jaar (geldt alleen voor herbergiers); een persoon doen drinken totdat hij kennelijk dronken is. Zware straffen zijn niet voorzien. Indien iemand "wanorde, schandaal of voor een ander of zichzelf gevaar veroorzaakt", kan hij voor 2 tot 12 uur opgesloten worden.

- **De wet van 16 augustus 1968 betreffende de politie van het wegverkeer.**

Het wordt als misdrijf beschouwd wanneer iemand die op een openbare plaats een voertuig bestuurt, een rijdier geleidt of een bestuurder begeleidt met het oog op de scholing:
- een alcoholgehalte van het bloed van meer dan 0,8 promille heeft. Weigering van ademtest of bloedproef is ook strafbaar.
- in een toestand van drokenschap verkeert of in een soortgelijke toestand ten gevolge van het gebruik van verdovende of hallucinatieverwekkende middelen.
- een voertuig voor besturing of begeleiding toevertrouwt aan iemand die in kennelijke staat van dronkenschap verkeert of duidelijke tekens van alcoholintoxicatie vertoont.

Er zijn zware straffen voorzien voor overtredingen: 15 dagen tot 6 maanden gevangenis en/of 4.000 tot 60.000 fr. boete. Eventuele bijkomende maatregelen zijn: tijdelijk rijverbod, onmiddellijke intrekking van het rijbewijs, verval van het recht tot sturen. Op te merken valt dat niet enkel automobilisten onder deze wet vallen, maar ook bromfietsers, fietsers, ruiters, enz. (14)

PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK

■ ■ ■

Alcohol kan op verschillende manieren een negatieve factor vormen. Zo kan zelfs matig alcoholgebruik het concentratievermogen verminderen en de gebruiker ervan in gevaarlijke situaties brengen in het verkeer of tijdens de arbeid. Alcohol heeft ook altijd een nadelige invloed op sportprestaties. Er is een grote omzichtigheid vereist indien men geneesmiddelen neemt of tijdens de zwangerschap. Indien men excessief alcohol gebruikt vergroten uiteraard de risico's in deze situatie. Daar komt nog bij dat de gezondheidstoestand snel achteruit kan gaan en dat men verslaafd kan worden aan alcohol.

RISICOSITUATIES

• Alcohol en verkeer

Alcoholgebruik is altijd zeer gevaarlijk wanneer men zich in het verkeer begeeft. Alcohol geeft immers zelfvertrouwen, juist als daar weinig reden toe bestaat. De reactiesnelheid vertraagt (met 0,8 promille heeft men een halve seconde meer nodig om te reageren; op die tijd legt een wagen aan 70km/uur 10 m af); men kan minder goed afstanden schatten (meestal denkt men dat iets verder weg is dan in werkelijkheid); het gezichtsveld verengt als in een tunnel; men wordt gemakkelijker verblind door tegenliggers als men 's nachts rijdt. Ook onder invloed van een kater kan men -zelfs als er geen alcohol meer in het bloed is- een gevaarlijk rijgedrag vertonen.

Recente politie- en rijkswachtcampagnes hebben de automobilisten herhaaldelijk gewezen op de gevaren van alcoholgebruik, waarbij nogal sterk de nadruk gelegd werd op de wettelijke 0,8-grens. Dit is in zekere zin misleidend, omdat het de indruk kan geven dat men onder die grens veilig is. In werkelijkheid is het zo dat de bekwaamheid tot rijden reeds kan verminderen bij een zeer lage alcoholemie (b.v. 0,2); vanaf 0,5 wordt de kans op het veroorzaken van een ongeval voor de meesten al meer dan verdubbeld.
Bij 0,8 is het risico zo extreem hoog geworden dat de politie moet ingrijpen, ook als er geen uiterlijke tekenen van dronkenschap zijn. In vele landen (o.a. Nederland) is de grens overigens 0,5.

De verkoop van ademtest-apparaten zou de verkeersveiligheid zeer nadelig kunnen beïnvloeden, omdat dan vele chauffeurs die nu ruim onder de grens blijven, tot aan 0,7 zouden drinken, een alcoholemie die meestal reeds zeer gevaarlijk is.

Voor wie zich in het verkeer wenst te begeven, vooral met de auto of motorfiets, is er maar één goede oplossing: **geen** alcohol drinken. Als het drinken van een glaasje wijn of een pintje bier toch onvermijdelijk lijkt te zijn, is het best om minstens een uur per consumptie te wachten om in de wagen te stappen. Koffie drinken of een koude douche nemen heeft veeleer een psychologisch effect, maar de afbraak van alcohol wordt er hoegenaamd niet door versneld.

• Alcohol en arbeid

Ook tijdens de arbeid kunnen de risico's op arbeidsongevallen gevoelig verhoogd worden door zelfs beperkt alcoholgebruik.
Het is daarom dat het Algemeen Reglement voor de Arbeidsbescherming (art. 99) (14) verbiedt alcoholische dranken van meer dan 6° binnen te brengen in fabrieken, werkplaatsen en bureaus en op arbeidswerven. Dit neemt uiteraard niet weg dat ook het gebruik van bier van minder dan 6° gevaarlijk kan zijn.
Alcoholmisbruik tijdens maar ook buiten de arbeidsuren kan een bedrijf ernstige moeilijkheden bezorgen: verminderde produktiviteit van de werknemers, absenteïsme, slechte verhoudingen tussen de werknemers onderling of tussen werkgever en werknemers, verkeerde beslissingen, arbeidsongevallen,...
Het is in het gemeenschappelijk belang van werkgevers en werknemers om binnen het bedrijfsleven een efficiënt alcoholpreventiebeleid te ontwikkelen.(15)

• Alcohol en sport

Het gebruik van alcohol heeft een nadelige in-

vloed op de sportprestaties:

- Door alcohol verwijden de bloedvaten zich. Daardoor koelen we sneller af en moet het hart harder pompen om nog voldoende zuurstof naar de spieren te krijgen. Als we dan aan sport gaan doen, moet het hart nog harder werken. Bovendien gaat er meer energie dan anders naar het behoud van de lichaamstemperatuur.
- Alcohol wordt in de lever afgebroken en krijgt daar voorrang. Maar de lever maakt ook spiersuiker, die energie aan de spieren levert, en breekt het melkzuur af, het afvalprodukt van de spieren. Als we teveel alcohol drinken, komt de lever er niet aan toe om deze andere taken te vervullen. Hij kan pas terug volledig normaal functioneren wanneer alle alcohol uit het lichaam verdwenen is; soms heeft hij dan meer dan twaalf uur nodig om de opgelopen achterstand in te halen.
- Het reactievermogen (samenwerking tussen zintuigen en ledematen) vermindert, zelfs bij een matig alcoholgebruik .

Wie aan sport wil doen, drinkt daarom best niet voor of tijdens de prestaties. Aangezien sommige van de nadelig effecten ook de volgende dag nog te voelen kunnen zijn, is het best om ook op te passen met het gebruik 's avonds. Bij een intensieve training hoort uiteraard een volledig alcoholvrij dieet.

• Alcohol en geneesmiddelen

Alcohol kan de werking van sommige geneesmiddelen (en illegale drugs) versterken en die van andere afzwakken. Dit effect kan ook in omgekeerde richting gaan: de werking van alcohol kan door het geneesmiddel versterkt of verzwakt worden. Het is best om aan de arts raad te vragen; soms staat er ook informatie op de bijsluiter.

• Alcohol en zwangerschap (6,9)

De laatste twintig jaar is komen vast te staan dat alcohol een nefaste werking heeft op het ongeboren kind. Alcohol passeert immers de placenta en wordt in het bloed van het kind opgenomen.
De lever van het kind kan die alcohol echter bijna niet afbreken, zodat hij zeer lang in het lichaam kan blijven. Ook beperkt, maar regelmatig gebruik van de moeder kan een achterstand veroorzaken in de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van het kind en de kans op een miskraam verhogen. Bij hoog alcoholgebruik kunnen er zware afwijkingen ontstaan: het zgn. foetaal alcoholsyndroom (FAS).
Ook in de eerste weken van de zwangerschap, terwijl de vrouw nog niet zeker weet of ze wel in verwachting is, kan er reeds schade ontstaan.
Er is geen 'veilige grens' van alcoholgebruik tijdens de zwangerschap; elke hoeveelheid heeft wel enige invloed, hoewel die bij zeer matige consumptie uiteraard miniem is. Vrouwen die zwanger zijn of dit wensen te worden, drinken daarom beter helemaal geen alcohol of alleszins zo weinig mogelijk (hoogstens één glas per dag).
Alcoholmisbruik van de man kan negatieve gevolgen hebben voor zijn potentie en vruchtbaarheid.
Er zijn controversiële studies die wijzen op het voorkomen van genetische afwijkingen bij kinderen van een alcoholistische vader. Over dit onderwerp is tot dusverre weinig onderzoek verricht en er kan dus niet veel met zekerheid over gezegd worden (7).

EXCESSIEF ALCOHOLGEBRUIK

Wie lang teveel drinkt, ziet zijn gezondheid achteruit gaan. Daarover is iedereen het wel eens. Maar in de praktijk verschillen de ideeën over wat "teveel" is nogal sterk.
Sommigen vinden alcohol gewoon vergif dat schadelijk is in iedere hoeveelheid; hoe meer men drinkt, hoe schadelijker.
Tegen deze opvatting kan het argument ingebracht worden dat statistisch onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die gemiddeld 1 glas per dag drinken gezonder zijn dan geheelonthouders. Dit verschil is echter miniem en er moet rekening mee gehouden worden dat sommigen omwille van gezondheidsproblemen geheelonthouder zijn geworden.
Een lage consumptie lijkt in ieder geval voor de meeste mensen weinig of geen problemen op te leveren.

Eventuele positieve effecten van alcohol op de gezondheid lijken anderzijds verwaarloosbaar, zodat het ook geen zin heeft geheelonthouders aan te sporen tot drinken. De "gevarengrens" voor alcoholgebruik is sterk afhankelijk van individuele factoren en kan dus moeilijk ondubbelzinnig vastgelegd worden. In Groot-Brittannië hebben diverse officiële instanties toch concrete hoeveelheden genoemd (16) : 21 glazen per week voor een man en 14 voor een vrouw zouden veilig zijn; meer dan 50, resp. 35 zouden duidelijk schadelijk zijn. Men moet er zich echter duidelijk bewust van zijn dat zulke

cijfers maar vage aanduidingen van gemiddelden kunnen zijn. Iedereen behoort zelf zijn verantwoordelijkheid te nemen en te zien wanneer hij zichzelf en/of anderen door zijn alcoholgebruik schade toebrengt.

HET VERSLAVINGSPROCES

Alcohol oefent een invloed uit op het bewustzijn, het gevoel en de zintuigen en is daarom een **drug**. Er zijn drie soorten drugs :

- opwekkende, stimulerende middelen (cocaïne, amfetamines, cafeïne, nicotine,...);
- bewustzijnsveranderende, bewustzijnsverruimende middelen (marihuana, hasj, LSD,...);
- middelen met een **verdovende** werking (slaapmiddelen, opium, heroïne,...).

Alle drugs kunnen tot vormen van afhankelijkheid leiden. Als men alcohol regelmatig en in grote hoeveelheden gebruikt kan deze afhankelijkheid vrij vlug optreden. Afhankelijkheid wordt gekenmerkt door een zeer grote drang om alcohol te gebruiken. Het lichaam geraakt zodanig afgestemd op een regelmatige toevoer van alcohol dat het plots ophouden of drastisch verminderen van gebruik ontwenningsverschijnselen doet ontstaan: beven, zenuwachtigheid, braken en slapeloosheid. Dit kan levensgevaarlijke vormen aannemen,namelijk een "delirium tremens". Afhankelijkheid wordt ook gekenmerkt door tolerantie. Dit betekent dat men steeds grotere hoeveelheden alcohol nodig heeft om hetzelfde effect te bereiken. Bij afhankelijkheid kan ook controleverlies optreden, waardoor, wanneer men eenmaal begint te drinken, het progressief moeilijker wordt om er mee op te houden. Bij afhankelijkheid wordt soms onderscheid gemaakt tussen lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid. het is echter moeilijk om een duidelijk onderscheid tussen beiden te maken, omdat de kenmerken van afhankelijkheid zowel op fysisch als op psychisch vlak kunnen voorkomen en er een duidelijke wisselwerking tussen beide bestaat. Verslaving wordt gebruikt om een extreme vorm van afhankelijkheid aan te duiden.

Het is moeilijk vast te stellen hoeveel mensen met alcoholverslaving te maken krijgen. Lage schattingen spreken van 3% van de Belgische bevolking, andere gaan tot 10 %. Deze cijfers slaan echter op het percentage dat op een bepaald ogenblik problemen heeft, niet op wie er ooit in zijn leven mee te maken krijgt. Velen krijgen immers ooit wel problemen, maar kunnen die na verloop van tijd met of zonder hulp overwinnen. De kans om (een deel van) het alcoholverslavingsproces mee te maken is voor ieder van ons reëel. Alcohol is echter moeilijk uit te schakelen in onze maatschappij. Daarom is het essentieel dat men op een verstandige manier leert omgaan met deze sociaal aanvaarde drug: geheelonthouding en matig gebruik zijn daarbij even waardevolle houdingen.

Het verslavingsproces van alcohol kan op verschillende manieren beginnen en kan op ieder niveau stopgezet worden. Sommigen nemen de gewoonte aan om iedere dag een beperkte hoeveelheid te drinken **(gewoontedrinken).** Het gevaar bestaat dan dat men ongemerkt meer en meer gaat drinken.
Anderen drinken minder regelmatig, maar wel veel op korte tijd, b.v. tijdens het weekend, tijdens een feestje, omwille van problemen, om spanningen te onderdrukken **(incidenteel misbruik).** Daardoor kunnen moeilijkheden in het gezin of op het werk ontstaan, die weer aanleiding kunnen worden om te drinken. Bovendien loopt men veel kans verkeersongevallen te veroorzaken.

Het alcoholgebruik bereikt een **kritieke fase** wanneer het een steeds grotere rol gaat spelen en de belangstelling voor andere dingen afneemt. Er worden dan ook vrienden gezocht die zelf veel drinken. De gebruiker zoekt excuses voor zijn drankgebruik. Er ontstaan schuldgevoelens over het drinken (weer een aanleiding meer om terug te drinken); het aantal "black-outs" neemt toe; de drinker vermijdt gesprekken over alcohol en begint stiekem te drinken.
Door op andere manieren te drinken (b.v.op andere tijdstippen, een andere drank, een lange periode niets), overtuigt hij zichzelf ervan dat hij zijn alcoholgebruik onder controle kan houden. Maar zodra hij een zekere hoeveelheid op heeft, kan hij veelal moeilijk stoppen **(controleverlies).**

Uiteindelijk kan men tot verslaving **(alcoholisme)** komen. Er is dan een volledige geestelijke en lichamelijke afhankelijkheid van alcohol. Heel het leven van een alcoholist wordt beheerst door alcohol. Alle moeilijkheden op lichamelijk, geestelijk en sociaal vlak stapelen zich op en versterken mekaar en de motivatie om door te gaan met drinken.
Gevolgen op **lichamelijk** vlak zijn lever- en hartvervetting, levercirrose, hersenbeschadiging, maagontstekingen,...
Gevolgen op **geestelijk** vlak zijn jaloersheid, prik-

kelbaarheid, achterdocht, depressies, achtervolgingswaanzin, hallucinaties,...
Gevolgen op **sociaal** vlak zijn moeilijkheden in het gezin, financiële en juridische problemen, verlies van werk en vrienden, sociaal isolement,...

- **Medische complicaties van alcoholmisbruik** (8,19)

Een overmatig alcoholgebruik kan een nefaste werking uitoefenen op het organisme. Omdat alcoholisten dikwijls de gewone voeding door alcohol vervangen, kan er een tekort aan mineralen en vitaminen ontstaan, wat aanleiding geeft tot bijkomende gezondheidsproblemen.
Rechtstreekse gevolgen van alcoholmisbruik zijn o.a.:

- **levercirrose:** omdat de lever voortdurend overbelast wordt, kan een deel van de cellen ervan afsterven. In de plaats komt dan een bindweefsel. De lever wordt langzaamaan buiten werking gesteld, wat uiteindelijk tot de dood kan leiden;
- **delirium tremens:** deze aandoening komt meestal pas voor na jarenlang alcoholmisbruik. Ze wordt gekenmerkt door angst, slapeloosheid, onrust en vooral door hallucinaties. Men ziet dan allerlei diertjes vliegen of kruipen. Deze toestand kan dagen duren, waarna men in een lange, diepe slaap valt.
- **Korsakow-syndroom**: dit ontstaat door hersenbeschadiging. Desoriëntatie in de tijd, wilde fantasieën, die niet meer van de werkelijkheid onderscheiden kunnen worden en geheugenstoornissen zijn de belangrijkste symptomen ervan.

HULPVERLENING EN BEHANDELING

■ ■ ■

Bij problemen met alcohol is medische en psycho-sociale behandeling nodig en mogelijk. Die behandeling kan ambulant of residentieel gebeuren.
Ambulant betekent dat men zeer regelmatig contact houdt met een gespecialiseerd centrum, waar men een individuele en/of groepsbehandeling volgt, terwijl men thuis blijft wonen. Men kan op zulk centrum terecht op eigen initiatief of na verwijzing (b.v. door de huisarts).
Residentieel betekent dat men wordt opgenomen in een gespecialiseerde afdeling van een psychiatrisch ziekenhuis of in een therapeutische gemeenschap. Daar volgt men een programma, dat in duur kan variëren van een paar weken tot enkele maanden en dat gericht is op herstel en een alcoholvrije terugkeer in het sociale leven.

Een alcoholist kan ook aansluiten bij een zelfhulpgroep van de **Anonieme Alcoholisten (A.A.)**. In een A.A.-groep praten alcoholisten op anonieme basis met elkaar om zichzelf en de anderen te helpen niet meer te drinken.
De partners en de kinderen van alcoholisten kunnen deelnemen aan de bijeenkomsten van Al-Anon en Alateen.
Geen van deze drie methoden is de enige goede: elke heeft zijn voor- en nadelen; individuele factoren zijn bij een uiteindelijke keuze doorslaggevend.

BIBLIOGRAFIE

■ ■ ■

1. CASSELMAN, COOREMAN, DERAECK, DE WIJS-KOPPEN, W. PROVE, Jongeren en alcohol- Alcoholgebruik bij leerlingen uit het secundair onderwijs. Van Loghum Slaterus, Deventer, 1982.

2. P. H. ESSER, Alcoholisme. J. H. Kok, Kampen, 1960.

3. J. GERCHOW en B. HEBERLE, Alcohol-Alcoholisme, Lexikon. Neuland, Hamburg, 1980.

4. M. GRANT, M. PLANT, A. WILLIAMS, Economics and Alcohol-Consumption and Controls. Croom Helm/Gardner Press, London/New York, 1983.

5. W. PATROONS, Bier. Standaard, Antwerpen/Amsterdam, 1979.

6. J. THOLEN, S. SIERO, G. J. KOK, Gevolgen van Alcoholgebruik tijdens de zwangerschap, in : Tijdschrift voor Alcohol, Drugs en andere Psychotrope stoffen XIV (1988), 2, p.41-49.

7. O. B. TOFLER, The Heart of the Social Drinker. Lloyd-Luke, London, 1985.

8. J. H. VAN EPEN, Drugverslaving en alcoholisme-Diagnostiek en behandeling. Elsevier, Amsterdam/Brussel, 1983.

9. S. C. WILSNACK en L. J. BECKMAN, Alcohol Problems in Women, Antecedents, Consequences and Intervention. Guilford, New York, 1984.

10. Hoeveel alcoholhoudende dranken worden er in de wereld gedronken? Produktschap voor gedistilleerde dranken, Schiedam, 1979 (18de ed.), 1984 (23ste ed.), 1985 (24ste ed.), 1986 (25ste ed.), 1987 (26ste ed.).

11. International Statistics on Alcoholic Beverages-Production, Trade and Consumption 1950-72. Finnish Foundation for Alcohol Studies/WHO Regional Office for Europe, Helsinki, 1977.

12. Documentation Permanente. Comité National de Défense contre l'Alcoolisme, Paris, 1987.

13. Jahrbuch 1988 zur Frage der Suchtgefahren. Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren.

14. Wetgeving en strafvordering inzake drugs. Centrum voor Alcohol- en andere Drugproblemen, Hasselt, 1984.

15. Alcohol en sport. Koninklijke Algemene Vereniging Volksbond tegen Drankmisbruik, Leidschedam, 1986.

16. The drinking Revolution-Building a Campaign for Safer Drinking. Alcohol Concern, London, 1987.

17. Scho(ol)-Een handleiding voor personen die het thema alcohol samen met jongeren vanaf 14 jaar te willen bespreken. V.A.D., Brussel, z.d.

18. Statistieken Waters en Frisdranken, 1965-1986. Koninklijk Verbond van de Industrie van Waters en Frisdranken, Brussel, z.d.

19. Alcohol en Alcoholisme. Stichting voor Alcohol- en Drugonderzoek, Amsterdam, 1973 (2de ed.)

20. Alcohol Selektief-Een keuze uit de literatuur. CIVO-Instituten TNO, Zeist, 1983-1988 (20 nrs).